

Membangun Lingkungan Sekolah yang Bebas dari Bullying untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Dasar

Natalia Devi Oktarina¹, Fiki Wijayanti², Zulmi Roestika Rini³

^{1,2} Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

³ Fakultas Komputer dan Pendidikan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: nataliadevi.keperawatanunw@gmail.com

ABSTRAK

Bullying di lingkungan sekolah telah menjadi salah satu masalah sosial yang menonjol dan berdampak besar pada perkembangan psikologis serta kesehatan mental siswa. Berdasarkan data statistik, pada tahun 2023, 21.241 anak menjadi korban bullying dan angka bullying tertinggi 25% terjadi pada anak sekolah dasar. Anak-anak yang mengalami bullying berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, hingga menurunnya prestasi akademik. Dalam jangka panjang, dampak negatif ini dapat bertahan hingga dewasa, memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental anak. Siswa yang mengalami bullying di sekolah, baik fisik, verbal, maupun melalui media sosial (cyberbullying), sering kali tidak memiliki akses terhadap dukungan psikologis atau mekanisme pengaduan yang aman. Hal ini menyebabkan banyak kasus bullying yang tidak dilaporkan atau ditangani dengan baik. Selain itu, keterlibatan pihak-pihak di sekolah, seperti guru, siswa lain, dan orang tua, dalam pencegahan dan penanganan kasus bullying sering kali kurang optimal. Edukasi pencegahan bullying perlu diberikan kepada siswa di sekolah dasar perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya bullying di lingkungan sekolah. Perlu peran serta antara guru dan orangtua untuk mencegah terjadinya bullying di lingkungan sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang anti bullying dan anak dapat melakukan pencegahan bullying dengan melakukan permainan, sehingga dapat mencegah gangguan kesehatan mental pada anak usia sekolah.

Kata Kunci : *Bullying*, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Bullying in the school environment has become one of the prominent social problems and has a major impact on the psychological development and mental health of students. Based on statistical data, in 2023, 21,241 children became victims of bullying and the highest bullying rate of 25% occurred in elementary school children. Children who experience bullying are at higher risk of experiencing mental health disorders such as anxiety, depression, social isolation, and decreased academic achievement. In the long term, these negative impacts can persist into adulthood, affecting the quality of life and mental well-being of children. Students who experience bullying at school, whether physical, verbal, or through social media (cyberbullying), often do not have access to psychological support or a safe complaint mechanism. This causes many cases of bullying to go unreported or handled properly. In addition, the involvement of parties in schools, such as teachers, other students, and parents, in preventing and handling bullying cases is often less than optimal. Bullying prevention education needs to be provided to students in elementary schools to prevent bullying in the school environment. The involvement of teachers and parents is needed to prevent bullying in the school environment. The purpose of this community service activity is to increase children's knowledge about anti-bullying and children can prevent bullying by playing games, so that they can prevent mental health disorders in school-age children.

Keywords: *Bullying, Elementary School Children*

1. PENDAHULUAN

Analisis situasi yang ada yaitu bullying di sekolah dasar masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang mendalam dan luas terhadap perkembangan anak. Berdasarkan data statistik, pada tahun 2023, 21.241 anak menjadi korban bullying dan angka bullying tertinggi 25% terjadi pada anak sekolah dasar (Sitompul, 2023). Di usia ini, anak-anak berada dalam fase penting untuk pembentukan karakter, hubungan sosial, dan kesehatan mental.

Oleh karena itu, pencegahan bullying di lingkungan sekolah dasar sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang aman dan positif.

Bullying di lingkungan sekolah telah menjadi salah satu masalah sosial yang menonjol dan berdampak besar pada perkembangan psikologis serta kesehatan mental siswa. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami bullying berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, hingga menurunnya prestasi akademik. Dalam jangka panjang, dampak negatif ini dapat bertahan hingga dewasa, memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental anak (Darmayanti, 2019).

Siswa yang mengalami bullying di sekolah, baik fisik, verbal, maupun melalui media sosial (cyberbullying), sering kali tidak memiliki akses terhadap dukungan psikologis atau mekanisme pengaduan yang aman. Hal ini menyebabkan banyak kasus bullying yang tidak dilaporkan atau ditangani dengan baik. Selain itu, keterlibatan pihak-pihak di sekolah, seperti guru, siswa lain, dan orang tua, dalam pencegahan dan penanganan kasus bullying sering kali kurang optimal (Febrianti, Syaputra, & Oktara, 2024).

Anak-anak yang menjadi korban bullying sering kali mengalami dampak psikologis yang berkepanjangan, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Pengalaman negatif ini dapat memengaruhi perkembangan emosional mereka dan berpotensi menyebabkan gangguan mental yang lebih serius di kemudian hari (Nabila, Suryani, & Hendrawati, 2022). Dengan mencegah bullying, dapat melindungi kesehatan mental anak-anak dan membantu berkembang dengan lebih baik.

Tanpa pencegahan yang efektif, kasus bullying cenderung meningkat. Statistik menunjukkan bahwa bullying sering kali tidak dilaporkan, dan banyak anak merasa takut untuk berbicara tentang pengalaman mereka. Dengan menerapkan program pencegahan yang terstruktur, sekolah dapat mengurangi insiden bullying, sehingga mengurangi dampak negatif yang dialami oleh anak-anak (Rachma, 2022).

Sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi semua siswa. Lingkungan yang bebas dari bullying akan menciptakan suasana belajar yang lebih baik, di mana anak-anak dapat fokus pada pembelajaran tanpa merasa tertekan atau takut. Pencegahan bullying membantu menciptakan iklim sekolah yang positif, di mana setiap siswa merasa dihargai dan diterima. Pencegahan bullying melibatkan pendidikan tentang empati, menghargai perbedaan, dan keterampilan sosial yang baik. Dengan mengajarkan anak-anak cara berinteraksi secara positif dan memahami perasaan orang lain, dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang penting untuk kehidupan sosial yang sehat di masa depan (Dewi, & Lim, 2024).

Pencegahan bullying di sekolah dasar juga menciptakan kesempatan untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam pendidikan dan mendukung anak-anak. Program yang melibatkan orang tua dalam pembicaraan tentang bullying dan pencegahannya dapat memperkuat pesan positif dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi anak-anak (Raraswati & Safitri, 2024).

Pencegahan bullying di sekolah dasar adalah langkah penting untuk melindungi kesehatan mental dan emosional anak-anak. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang aman dan positif, mengajarkan keterampilan sosial yang baik, serta melibatkan seluruh komunitas, kita dapat membantu anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik, mengurangi dampak negatif bullying, dan membangun masa depan yang lebih baik untuk anak (Husnunnadia & Slam, 2024).

Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang anti bullying dan anak dapat melakukan pencegahan bullying dengan melakukan permainan, sehingga dapat mencegah gangguan kesehatan mental pada anak usia sekolah.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan mitra tempat pelaksanaan PKM yaitu masih adanya bullying yang dilakukan oleh siswa kepada siswa yang lain. Bullying yang sering dilakukan yaitu bullying verbal. Bullying ini mengakibatkan beberapa anak merasa minder dan kadang tidak mau untuk berangkat ke sekolah. Guru di sekolah sudah beberapa kali memberikan kampanye anti bullying, tetapi masih saja dilakukan bullying di sekolah.

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang ditawarkan oleh tim PKM UNW yaitu “Membangun Lingkungan Sekolah Yang Bebas Dari Bullying Untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa”. Kegiatan ini melibatkan tim dosen dan mahasiswa dari bidang ilmu keperawatan dan Pendidikan guru sekolah dasar

3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran

Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu anak usia sekolah di SD Negeri Gedanganak 02, Ungaran yang akan dilakukan deteksi pengetahuan anak tentang bullying dan diberikan sosialisasi anti bullying, sosialisasi penanganan psikologis pada anak dengan bullying dan pembentukan kelompok anti bullying serta deklarasi sekolah anti bullying pada anak. Alasan pemilihan tempat kegiatan karena masih adanya kejadian bullying verbal di sekolah ini.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025 di SD Negeri Gedanganak 02, Ungaran. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

Pengurusan Perijinan

Pengurusan perijinan dilakukan oleh tim kepada Kepala Sekolah pada tanggal 6 Januari 2025.

Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Program pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025 di SD Negeri Gedanganak 02, Ungaran mulai pukul 09.00-10.45. Kegiatan ini dilakukan pada anak usia sekolah dasar kelas 5 dengan jumlah 25 siswa dan didampingi oleh 2 guru pendamping. Kegiatan yang dilakukan yaitu :

Edukasi Anti Bullying

Edukasi anti bullying dilakukan oleh Ns. Natalia Devi Oktarina, M.Kep., Sp.Kep.An. Edukasi diberikan kepada anak usia sekolah diberikan kepada anak dan Guru yang mendampingi anak-anak selama 10 menit. Edukasi dilakukan menggunakan power point dengan media yang menarik untuk anak-anak.



Edukasi pencegahan bullying pada anak usia sekolah

Edukasi tentang tentang pencegahan bullying pada anak dilakukan oleh Ns. Fiki Wijayanti, M.Kep. Edukasi dilakukan kepada anak usia selama 10 menit. Edukasi diberikan dalam bentuk powerpoint yang menarik bagi anak.



Pembentukan kelompok Anti Bullying dan Deklarasi Sekolah Anti Bullying

Pembentukan kelompok anti bullying dan Deklarasi sekolah anti bullying yang diberikan oleh Zulmi Roestika Rini, S.Pd., M.Pd, selama 30 menit. Kegiatan ini dilakukan dengan mengajarkan anak untuk menjadi kelompok anti bullying sehingga dapat mencegah terjadinya bullying pada siswa. Kegiatan ini diakhiri dengan mengucapkan deklarasi anti bullying oleh anak dan guru pendamping, kemudian melakukan stempel tangan tiap masing-masing siswa.



4. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL PENGABDIAN

Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang bullying

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Edukasi Tentang Bullying

Pengetahuan	Mean	SD	SE	t	p-value
Sebelum	5,84	1,472	0,269	-	0,000
Sesudah	8,63	1,569	0,286	13,370	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan responden setelah diberikan edukasi bullying mengalami peningkatan rata-rata 8,63 dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan yakni rata-rata 5,84.

LUARAN YANG DICAPAI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi melalui sosialisasi dan pelatihan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran serta kesiapan berbagai pihak dalam mencegah bullying. Berdasarkan teori sosial-kognitif Bandura (1986), perilaku bullying dapat dikurangi melalui pembelajaran sosial dan perubahan pola pikir individu. Dalam kegiatan ini, pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam membentuk perilaku positif.

Selain itu, penerapan model "Whole School Approach" dalam pencegahan bullying di sekolah (Rigby, 2017) juga menunjukkan hasil yang baik. Strategi ini menekankan keterlibatan seluruh komunitas sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa. Pembentukan tim anti-bullying merupakan langkah strategis yang dapat berkelanjutan dalam menekan angka perundungan di sekolah.

Pendekatan "Whole School Approach" menekankan bahwa keberhasilan program anti-bullying sangat bergantung pada komitmen dan keterlibatan seluruh elemen sekolah, termasuk guru,

siswa, orang tua, dan staf sekolah lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Sharp (1994), yang menyatakan bahwa intervensi yang mencakup semua elemen sekolah lebih efektif dalam mencegah bullying dibandingkan dengan intervensi yang hanya berfokus pada individu korban atau pelaku (Smith, & Sharp, 1994).

Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Olweus (1993), program pencegahan bullying yang efektif harus mencakup elemen edukasi, pengawasan, dan pemberian sanksi yang jelas terhadap perilaku bullying. Dalam kegiatan pengabdian ini, upaya peningkatan kesadaran siswa, guru, dan orang tua dilakukan secara holistik, yang mendukung hasil penelitian tersebut.

Edukasi Bullying pada Anak Sekolah Dasar Edukasi mengenai bullying pada anak sekolah dasar sangat penting dilakukan sejak dini untuk membentuk kesadaran dan sikap positif terhadap teman sebaya. Menurut penelitian Craig et al. (2000), anak-anak yang diberikan pemahaman tentang bullying memiliki kemungkinan lebih rendah untuk terlibat sebagai pelaku maupun korban (Craig, Pepler, & Atlas, 2000)

Program edukasi bullying di sekolah dasar perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif anak. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget (1952), anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka mulai memahami konsep sebab-akibat dan aturan sosial. Oleh karena itu, metode edukasi yang efektif mencakup pendekatan interaktif seperti bermain peran, mendongeng, serta diskusi kelompok.

Selain itu, strategi edukasi harus melibatkan guru dan orang tua. Menurut penelitian Espelage & Swearer (2003), pelibatan orang tua dalam pendidikan anti-bullying dapat memperkuat pemahaman anak terhadap dampak negatif dari bullying serta meningkatkan keterampilan sosial mereka (Espelage & Swearer, 2003). Dalam program pengabdian ini, sesi edukasi kepada orang tua tentang cara mengajarkan empati dan komunikasi asertif kepada anak telah terbukti meningkatkan kesadaran keluarga dalam menangani bullying.

Program edukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini juga mengacu pada model "Positive Behavioral Interventions and Supports" (PBIS), yang menekankan penguatan perilaku positif di lingkungan sekolah (Sugai & Horner, 2006). Melalui model ini, siswa didorong untuk mengenali perbuatan yang baik, memberikan penghargaan atas perilaku positif, dan melaporkan tindakan bullying kepada pihak yang berwenang.

Dengan adanya edukasi yang komprehensif, baik melalui kurikulum sekolah, pelatihan guru, maupun keterlibatan orang tua, anak-anak di sekolah dasar dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bullying serta mampu menghindari atau melaporkan tindakan tersebut secara efektif.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan program sekolah anti-bullying tidak hanya bergantung pada intervensi di tingkat individu, tetapi juga harus didukung oleh kebijakan sekolah yang tegas, keterlibatan orang tua, serta budaya sekolah yang mengedepankan nilai-nilai positif dan empati.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di SD Negeri Gedanganak 02 Ungaran dengan materi anti bullying, pencegahan bullying dengan terapi bermain dan deklarasi sekolah anti bullying, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh tim. Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka selanjutnya perlu adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan dengan membentuk tim antibullying di sekolah SD Negeri Gedanganak 02 Ungaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Craig, W. M., Pepler, D., & Atlas, R. (2000). Observations of Bullying in the Playground and in the Classroom. *School Psychology International*, 21(1), 22-36.
- Darmayanti, KKH., (2019). Bullying di Sekolah : Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulanginya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17 (1): 55-66. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia>
- Dewi, P., & Lim, H.S. (2024). Peran Sekolah Dalam Mengatasi Bullying: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* 2(1):430-438DOI:10.57235/jerumi.v2i1.1992

- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on School Bullying and Victimization: What Have We Learned and Where Do We Go from Here?. *School Psychology Review*, 32(3), 365-383.
- Febrianti, Syaputra, & Oktara. (2024). Dinamika Bullying di Sekolah : Faktor dan Dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1): 9-24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Husnunnadia, R, & Slam, Z. (2024). Pencegahan Bullying di Sekolah: Mengimplementasikan Pendidikan dan Kewarganegaraan Untuk Penguatan Hak dan Kewajiban Anak. *Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*, 9(1): 28-42. DOI : 10.24269/jpk.v9.n1.2024.pp28-42
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. John Wiley & Sons.
- Nabila, Suryani, & Hendrawati, (2022). Perilaku Bullying dan Dampaknya yang Dialami Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2): 1-12. DOI:10.32584/jika.v5i2.1246
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
- Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
- Sitompul, A. (2023). Data Statistik Kasus Perundungan di Sekolah dari 2019-2023. <https://www.inilah.com/data-statistik-kekerasan-pada-anak-di-indonesia>
- Sugai, G., & Horner, R. (2006). A Promising Approach for Expanding and Sustaining School-Wide Positive Behavior Support. *School Psychology Review*, 35(2), 245-259.
- Rachma, A.W. (2022). Upaya Pencegaha Bullying di Lingkup Sekolah. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 10(2): 241-257.
- Raraswati, P.A., & Safitri, D.(2024) Peran Orang Tua Dalam Meminimalkan Risiko Bullying Pada Anak-Anak. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(1): 139-145. DOI:10.55606/jurripen.v3i1.2756
- Rigby, K. (2017). Bullying in Schools: Addressing Desires, Not Only Behaviours. *Educational Psychology Review*, 29(2), 263-272.